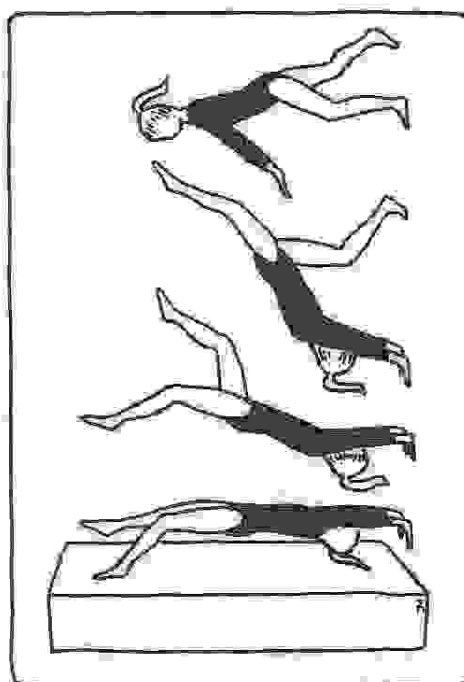
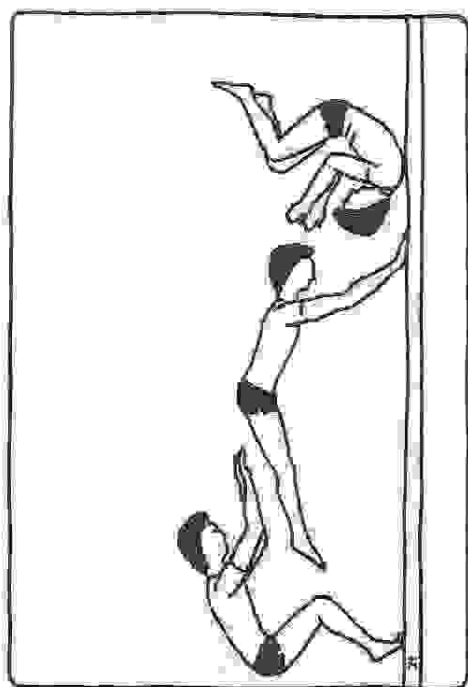


STIMULERING

GYMNASTIEK



1

KONINKLIJK NEDERLANDS GYMNASTIEK VERBOND

Naam: _____

Vereniging: _____



Dit boekje Stimulering Gymnastiek is een uitgave van de Commissie Ontwikkeling Gymnastiek (KOG) in opdracht van de Sectie Rekreatiesport KNGV

Samenstellers: Tjalling v.d. Berg
Diederik Frankema
Gerard Engelsman
Jan de Koning.
Tekeningen: Jochem Mol.

Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen zonder toestemming van de uitgever.
Koninklijk Nederlands Gymnastiek Verbond
Lage Bergweg 10
7361 GT Beekbergen
Tel. 05765-2131
Copyright: KNGV, januari 1985.

In dit eerste boekje van de serie staan een aantal bewegingsvormen die als basis kunnen dienen om de gymnastiek meer toegankelijk te maken voor iedereen.
Deze bewegingsvormen zijn zo ontworpen en uitgekozen dat iedereen op een speelse manier gymnastiek-onderdelen kan leren.

De bedoeling van dit 1^e boekje is om te ervaren:

- Dat gymnastiek **leuk** is om te doen.
- Dat gymnastiek **niet moeilijk** is.
- Dat je snel kunt zien of er voortgang is.
- Dat ouders of andere belangstellenden kunnen zien wat je al kunt.
- Dat je door de tekeningen, snel en duidelijk kunt zien hoe je de onderdelen kunt uitvoeren.

Bovendien kun je in de onderdelen scoren.



= Jammer, volgende keer beter



= Goed zo, nu nog afwerken



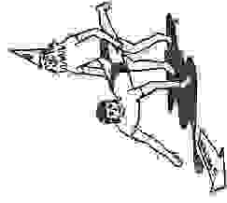
= Gelukt



= Prima, gedaan!

Als je alle onderdelen uit dit boekje hebt gedaan dan ontvang je een diploma.

handstand

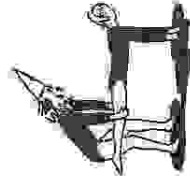


**Maak met elkaar een knui-
wagen!**

Wie haalt 5 meter?

Maak in ligsteun je lichaam
recht en hard (gespannen).

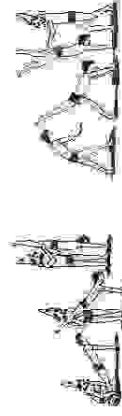
Ook als de ander ja benen optilt.
(Schoulers boven de handen
houden.)



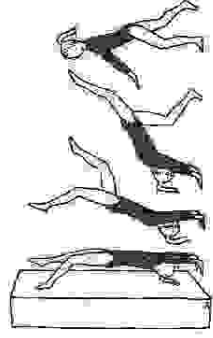
Maak ligsteun, de ander tilt je omhoog tot handstand.

Maak je niet hol en kijk naar je handen.

Probeer het nu alleen.



Góól je benen krachtig omhoog,
maak je recht en houd je
lichaam gespannen.



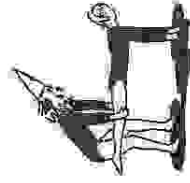
beschrijving

**Maak met elkaar een knui-
wagen!**

Wie haalt 5 meter?

**Maak in ligsteun je lichaam
recht en hard (gespannen).**

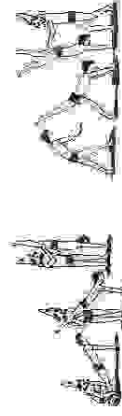
Ook als de ander ja benen optilt.
(Schoulers boven de handen
houden.)



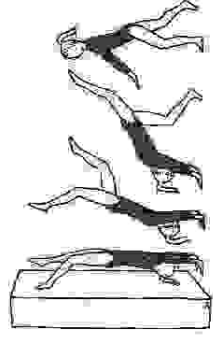
Maak ligsteun, de ander tilt je omhoog tot handstand.

Maak je niet hol en kijk naar je handen.

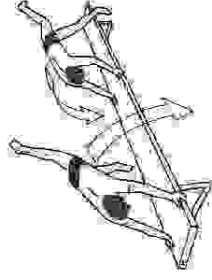
Probeer het nu alleen.



Góól je benen krachtig omhoog,
maak je recht en houd je
lichaam gespannen.

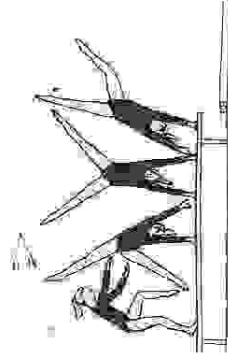


rads/ag

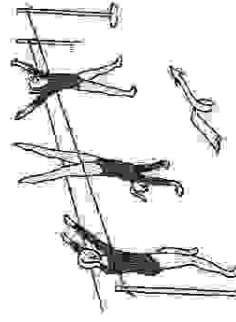


beschrijving

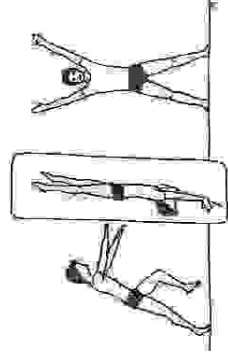
Handen op de bank plaatsen.
zwaai de benen over de bank.
(Op het ene been afzetten, op
het andere heen landen.)



Maak een radslag van hoog naar laag vanaf bijv. een bank.



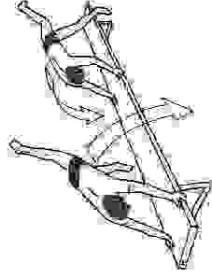
MaaK een radsLag tussen het elastiek zonder het aan te raken.
(Probeer het ook eenge tussen de klimtouw(en).)



**MaaK een raDslag op de grond,
probeer het ook eens op een
lijn.**

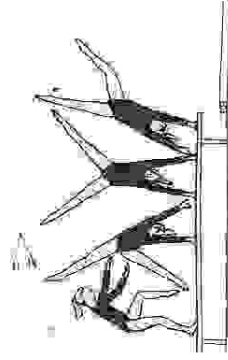


rads/ag

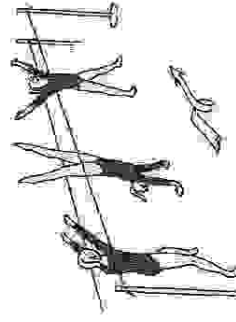


beschrijving

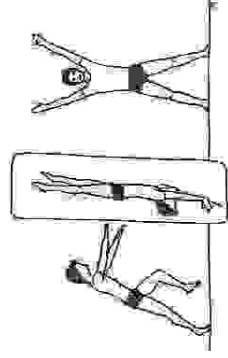
Handen op de bank plaatsen.
zwaai de benen over de bank.
(Op het ene been afzetten, op
het andere heen landen.)



Maak een radslag van hoog naar laag vanaf bijv. een bank.



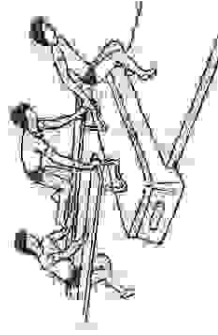
MaaK een radsLag tussen het elastiek zonder het aan te raken.
(Probeer het ook eenge tussen de klimtouw(en).)



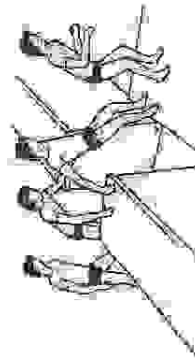
**MaaK een raDslag op de grond,
probeer het ook eens op een
lijn.**

hurksprong

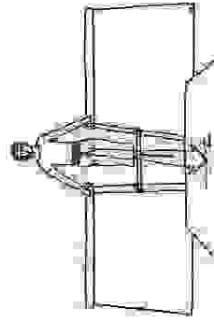
Beschreibung



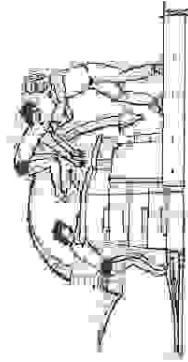
Maak tuksprongen tussen de banken



Springtussen de kasten door en steun met de armatuur de bovenkant van de kast.



Spring over de stok of elastiek heen die tussen de kasten is gelegd/gespannen.



Spring nu een hupsporing over de rechtepaaide mat heen.



1411

waandering

Opmerking

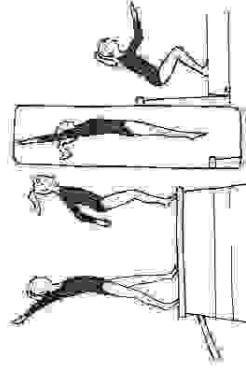
			
			
			
			

rechtstandige sprong



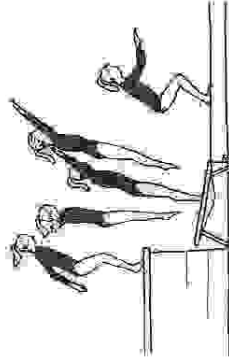
beschrijving



Spring vanaf de kast via streksprong op de mat. Probeer in hurkzit te landen en blijf stilstaan (2 seconden lang).

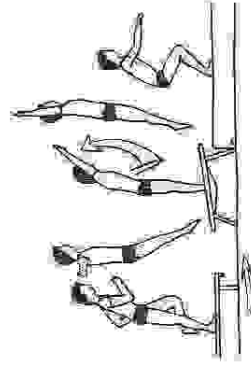
datum	waardering	opmerking

Rechtsstandige sprong vanaf
kastdeél met korte aanloop
vanaf bank.



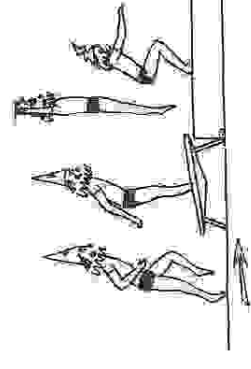
			
			
			
			

Rechtsstandige sprong van bank
"via mini-trampoline".



Rechtsstandige sprong vanuit
mini-tramp.



(Korte aanloop.)

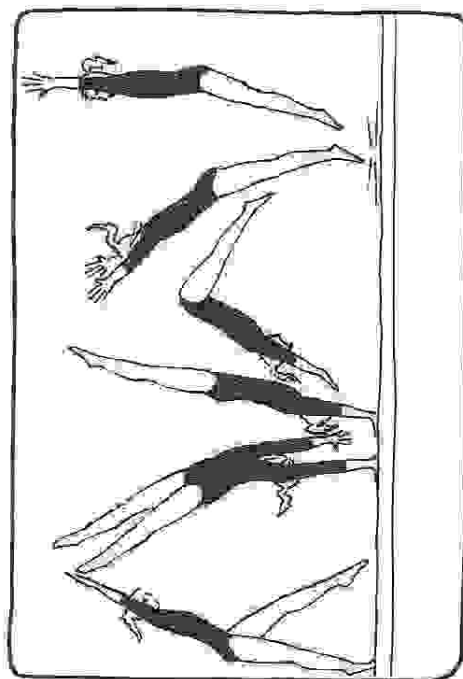
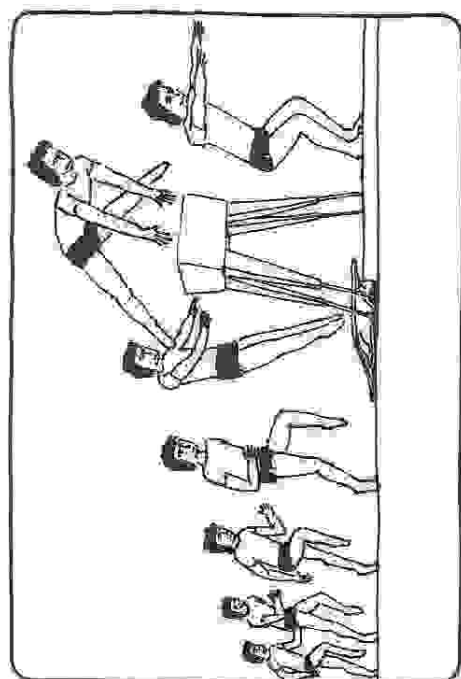
			
			
			
			

STIMULERING

GYMNASTIEK



KNGV



2

KONINKLIJK NEDERLANDS GYMNASTIEK VERBOND

Naam: _____

Vereniging: _____



Dit tweede boekje Stimulering Gymnastiek is een uitgave van de Commissie Ontwikkeling Gymnastiek (KOG) in opdracht van de Sectie Recreatiesport.

Samenstellers: Tjalling v.d. Berg
Diederik Frankema
Jochem Mol
Gerard Engelsman
Jan de Koning.

Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen zonder toestemming van de uitgever.

Copyright: KNGV

December 1985

Koninklijk Nederlands Gymnastiek Verbond
Lage Bergweg 10
7361 GT Beekbergen
Tel. 05765-2131

In dit 2^e boekje volgt een logische uitwerking van de reeds geleerde bewegingsvormen van het 1^e boekje.

Deze bewegingsvormen zijn zo ontworpen en uitgekozen dat iedereen op een speelse manier gymnastiek-onderdelen kan leren.

Ook de bedoeling van dit 2^e boekje is om te ervaren:

- Dat gymnastiek **leuk** is om te doen.
- Dat gymnastiek **niet moeilijk** is.
- Dat je snel kunt zien of er vooruitgang is.
- Dat ouders of andere belangstellenden kunnen zien wat je al kunt.
- Dat je door de tekeningen snel en duidelijk kunt zien hoe je de onderdelen kunt uitvoeren.

Bovendien kun je de onderdelen scoren.



= Jammer, volgende keer beter



= Goed zo, nu nog afwerken



= Gelukt



= Prima gedaan!

rol naar verhoogd vlak

beschrijving

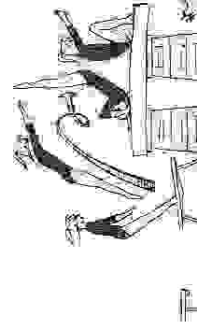
vanuit aanloop mat afzet van de plank, een koprol naar verhoogd vlak (landingsmat op kastmat)



Vanuit aanloop met afzel van de plank, een koprol naar een hoger vlak



Aanloop over bank met afzet van minitramp koprol naar verhoogd vlak



datum

waardering

opmerking

					-Lang kijken, dan pas rollen

handstand-rol



beschrijving

datum waardering opmerking

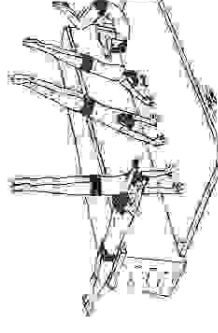
Afrollen vanuit "kaars".

Wie kan zonder handen opkomen?



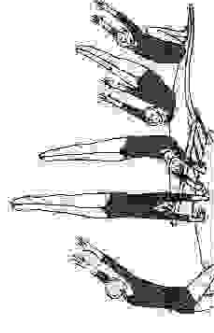
Zo lang mogelijk recht blijven, snel inhurken

Buikligging op kasdeek, handen op de grond plaatsen en afrollen



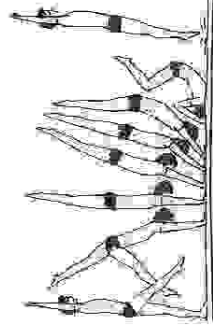
- Gooi de hielen tel op.

Opgooien tot handstand, rollen van schuin vlak (Reutherplank onder mat, desnoods met hulp)



- Lang kijken
- Hoofd snel weg

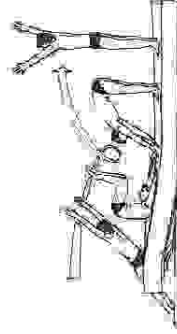
Opgooien tot handstand, daarna doorrollen



stutrol

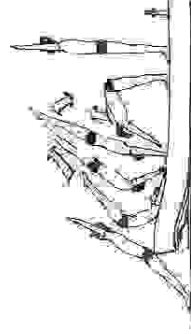


beschrijving

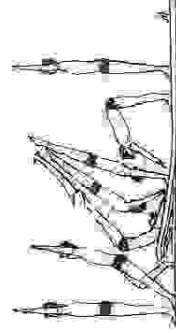


- Rol achterover uit zit vanaf
schuifvlak

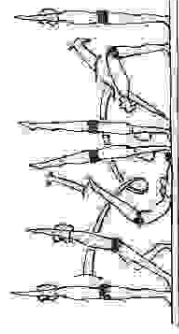
datum	waardering	opmerking
		- Bij rol armen boven het hoofd



- Rol achterover uit zit tot stand
- Eventueel met hulp
- Probeer steeds vroeger te strekken

[illegible]

- Rol achterover uit stand vanaf Reutherbank

[illegible]

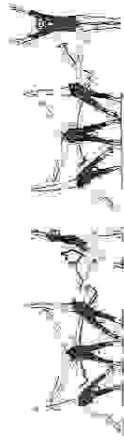
- Uit stand naar achter weg-
stappen en stuurrol maken tot
handstand

									- De strekking gebeurt zeer vroeg uit lichte heupbeek
									- Probeer armen zo gestrekt mogelijk te houden
									
									
									
									
									

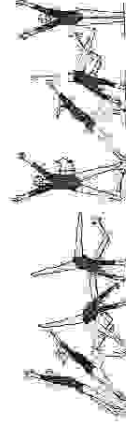
radslag



Rædslað vanút vœðuhúð op
lange mat



Dubbele radslag zonder
kussengalop op lange mat



Radslag vanuit voorhup
Radslag met tussengalop
op lange mat



Radslag één hand
Vanuit stand tot uitvalsstand



beschrijving

datum	waardering	opmerking

[illegible]

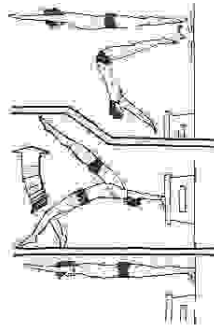
			
			
			
			

						- Op dichtstbijzijnde hand steunen
						- Arm in het verlengde van de romp
						- Romp gestrekt (gespannen)
						- 2e hand gestrekt zijwaarts op schouderhoogte

arabier



beschrijving



De "Schnapper" actie

datum	waardering			opmerking
				

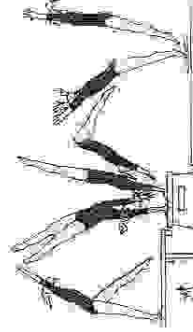
Probeer fel af te hoeken



Arabier met hulp.
Vanaf verhoogd vlak.

[illegible]

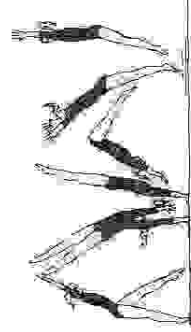
Let op het goed indraaien van de tweede hand



Arabier zander bulg.

[illegible]

Die voeten zo snel mogelijk sluiten



Arabier nu op de mat.

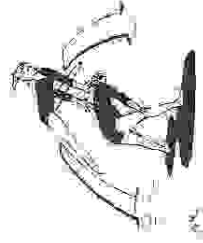
[illegible]

Duw krachtig af vanuit de schouders en maak daarna een actieve kaats vanaf de voeten

spreidsprong



beschrijving

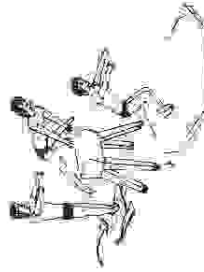


Bokspringen met accent op sneel
afduwen

datum	waardering	opmerking
11-01-2017	1	1
12-01-2017	1	1
13-01-2017	1	1
14-01-2017	1	1
15-01-2017	1	1
16-01-2017	1	1
17-01-2017	1	1
18-01-2017	1	1
19-01-2017	1	1
20-01-2017	1	1
21-01-2017	1	1
22-01-2017	1	1
23-01-2017	1	1
24-01-2017	1	1
25-01-2017	1	1
26-01-2017	1	1
27-01-2017	1	1
28-01-2017	1	1
29-01-2017	1	1
30-01-2017	1	1
31-01-2017	1	1
01-02-2017	1	1
02-02-2017	1	1
03-02-2017	1	1
04-02-2017	1	1
05-02-2017	1	1
06-02-2017	1	1
07-02-2017	1	1
08-02-2017	1	1
09-02-2017	1	1
10-02-2017	1	1
11-02-2017	1	1
12-02-2017	1	1
13-02-2017	1	1
14-02-2017	1	1
15-02-2017	1	1
16-02-2017	1	1
17-02-2017	1	1
18-02-2017	1	1
19-02-2017	1	1
20-02-2017	1	1
21-02-2017	1	1
22-02-2017	1	1
23-02-2017	1	1
24-02-2017	1	1
25-02-2017	1	1
26-02-2017	1	1
27-02-2017	1	1
28-02-2017	1	1
29-02-2017	1	1
01-03-2017	1	1
02-03-2017	1	1
03-03-2017	1	1
04-03-2017	1	1
05-03-2017	1	1
06-03-2017	1	1
07-03-2017	1	1
08-03-2017	1	1
09-03-2017	1	1
10-03-2017	1	1
11-03-2017	1	1
12-03-2017	1	1
13-03-2017	1	1
14-03-2017	1	1
15-03-2017	1	1
16-03-2017	1	1
17-03-2017	1	1
18-03-2017	1	1
19-03-2017	1	1
20-03-2017	1	1
21-03-2017	1	1
22-03-2017	1	1
23-03-2017	1	1
24-03-2017	1	1
25-03-2017	1	1
26-03-2017	1	1
27-03-2017	1	1
28-03-2017	1	1
29-03-2017	1	1
30-03-2017	1	1
31-03-2017	1	1
01-04-2017	1	1
02-04-2017	1	1
03-04-2017	1	1
04-04-2017	1	1
05-04-2017	1	1
06-04-2017	1	1
07-04-2017	1	1
08-04-2017	1	1
09-04-2017	1	1
10-04-2017	1	1
11-04-2017	1	1
12-04-2017	1	1
13-04-2017	1	1
14-04-2017	1	1
15-04-2017	1	1
16-04-2017	1	1
17-04-2017	1	1
18-04-2017	1	1
19-04-2017	1	1
20-04-2017	1	1
21-04-2017	1	1
22-04-2017	1	1
23-04-2017	1	1
24-04-2017	1	1
25-04-2017	1	1
26-04-2017	1	1
27-04-2017	1	1
28-04-2017	1	1
29-04-2017		

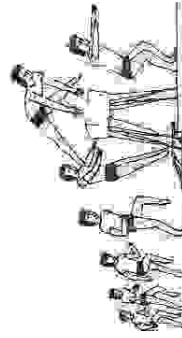
			
			
			
			

Nu over de echte "bok" (laag)



Bok hoger
Vanuit korte aanloop spreid-
sprong eventueel met hulp

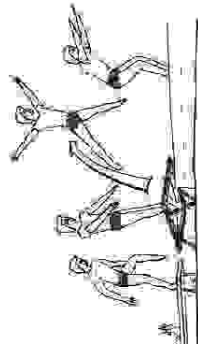
Kont.steuren en ver-
achter de boek landen[illegible]

vrije sprongen

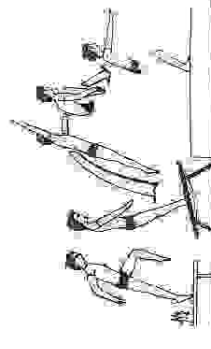


beschrijving



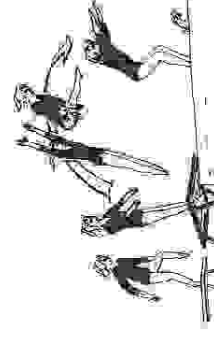
Aanloop over bank via
mini-tramp spreidsprong

datum	waardering	opmerking
	   	Eerst stijgen. Op hoogste punt snel spreiden

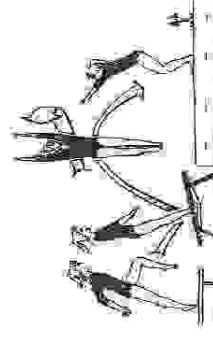


Aanloop over bank via
minitramp hurksprong!

					Eerst stijgen.
					Snel Inhaken (knieën)
					naar de borst, snel
					uitstrekken
					
					
					
					



Aanloop over bank via
mini tramp spreid „hoek” strong

[illegible]

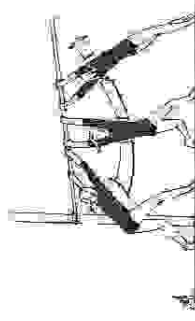
Aanloop over bank.
Rechtstandige sprong + halve draai

[illegible]

onderdraai



beschrijving:



Underloop

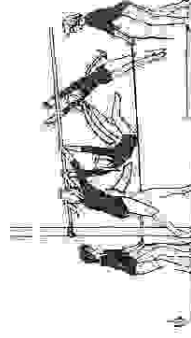
datum

waardering

opmerking

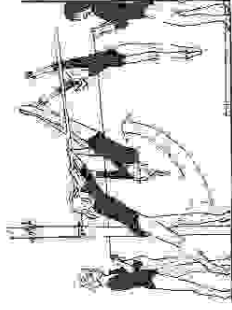
[illegible]

De stok naar achter weg
duwen

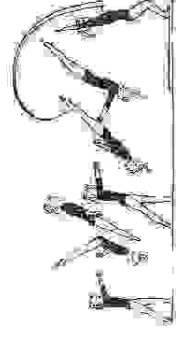


Öndersprong uit stand.
Över töverköörd.

Flekstok op schouderhoogte



Benen nu **langs** de stiek omhoog en naar voren schoppen, de stiek actief wegduwen.
Het koord "dwingt" de baan af



Borstwaarts om tot steun
gevolgd door neerspringen en
ondersprong (zwaai)

Eerst goed komen tot steun.

De sprong moet vloeiend doorgetuind worden in de ondersprong (zwaai)

buikdraai achterover

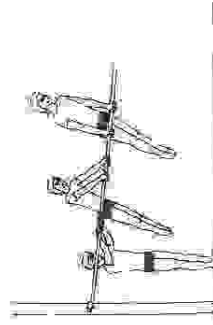


beschrijving

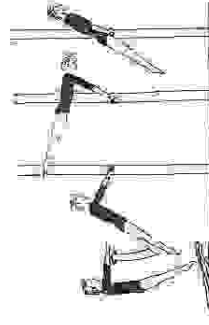
opmerking

waardering

datum



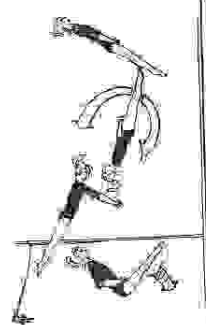
Vanuit stand opspringen tot steun met gestrekte armen



Vanuit sprong vanaf plank of bank komen tot steun



Vanuit sprong vanaf plank of bank komen tot buikdraai achterover



Vanuit wegzetten komen tot buikdraai achterover

Benen omhoog opzwaaien lichaam blijft recht tot tegen de stok

Hulpverleners: Begeleiden bij onderkant rug en bovenbenen

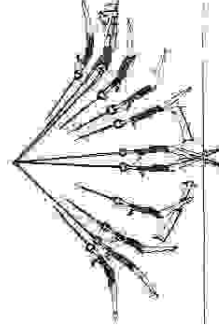
Armen gestrekt houden, Eerst heupen tegen stok, dan pas draaien.

zwaaien in hang met halve draai

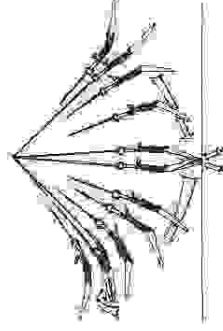
beschrijving



Draaien van de rug naar de buik



Een halve draai in de voorzwaai



Een halve draai terug in de
achterwaai

[illegible][illegible]

						Eerst opzwaaien „dan pas draaien, draai inzel vanuit benen“
						
						
						
						

In dit 3e boekje volgt een logische uitwerking van de reeds geleerde bewegingsvormen van het eerste en tweede boekje.

Deze bewegingsvormen zijn zo ontworpen en uitgekozen dat iedereen op een speelse manier gymnastiek-onderdelen kan leren.

Ook de bedoeling van dit 3e boekje is om te ervaren:

- Dat gymnastiek leuk is om te doen.
- Dat gymnastiek niet moeilijk is.
- Dat je snel kunt zien of er vooruitgang is.
- Dat ouders of andere belangstellenden kunnen zien wat je al kunt.
- Dat je door de tekeningen snel en duidelijk kunt zien hoe je de onderdelen kunt uitvoeren.

Bovendien kun je de onderdelen scoren.



= 1 punt



= 3 punten

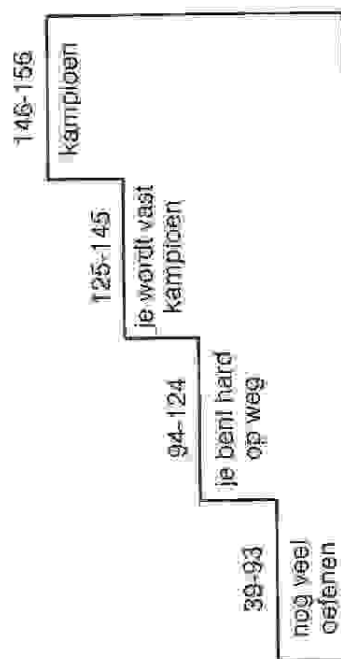


= 2 punten



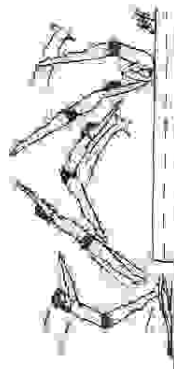
= 4 punten

Je kunt, als je alle onderdelen hebt gedaan, de behaalde punten optellen.



zweefrol

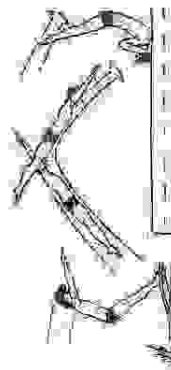
beschrijving



Die Engelsen van plank naar landingsmaat



Zweeflief over 2 kastdelen.



Zweefiel gestrekt.



datum	waardering	opmerking
1997	1	
1998	1	
1999	1	
2000	1	
2001	1	
2002	1	
2003	1	
2004	1	
2005	1	
2006	1	
2007	1	
2008	1	
2009	1	
2010	1	
2011	1	
2012	1	
2013	1	
2014	1	
2015	1	
2016	1	
2017	1	
2018	1	
2019	1	
2020	1	
2021	1	
2022	1	
2023	1	
2024	1	
2025	1	
2026	1	
2027	1	
2028	1	
2029	1	
2030	1	
2031	1	
2032	1	
2033	1	
2034	1	
2035	1	
2036	1	
2037	1	
2038	1	
2039	1	
2040	1	
2041	1	
2042	1	
2043	1	
2044	1	
2045	1	
2046	1	
2047	1	
2048	1	
2049	1	
2050	1	
2051	1	
2052	1	
2053	1	
2054	1	
2055	1	
2056	1	
2057	1	
2058	1	
2059	1	
2060	1	
2061	1	
2062	1	
2063	1	
2064	1	
2065	1	
2066	1	
2067	1	
2068	1	
2069	1	
2070	1	
2071	1	
2072	1	
2073	1	
2074	1	
2075	1	
2076	1	
2077	1	
2078	1	
2079	1	
2080	1	
2081	1	
2082	1	
2083	1	
2084	1	
2085	1	
2086	1	
2087	1	
2088	1	
2089	1	
2090	1	
2091	1	
2092	1	
2093	1	
2094	1	
2095	1	
2096	1	
2097	1	
2098	1	
2099	1	
2100	1	
2101	1	
2102	1	
2103	1	
2104	1	
2105	1	
2106	1	
2107	1	
2108	1	
2109	1	
2110	1	
2111	1	
2112	1	
2113	1	
2114	1	
2115	1	
2116	1	
2117	1	
2118	1	
2119	1	
2120	1	
2121	1	
2122	1	
2123	1	
2124	1	
2125	1	
2126	1	
2127	1	
2128	1	
2129	1	
2130	1	
2131	1	
2132	1	
2133	1	
2134	1	
2135	1	
2136	1	

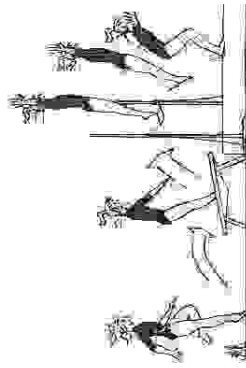
							Zwaarte almen naar voor omhoog.
							
							
							
							

							- Hakkem fel op.
							- amman, temp en banten in elkaar's verlengde brengen.

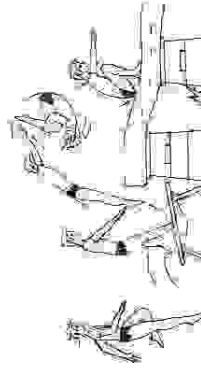
[illegible]

salto voorover

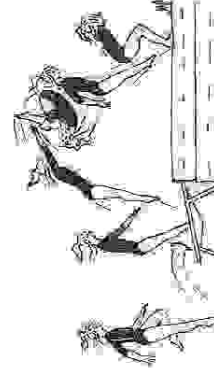
beschrijving



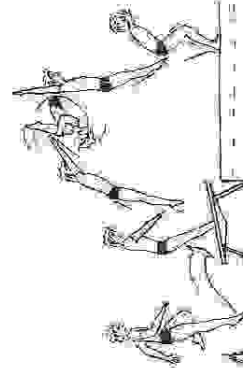
Rechtstandige sprong (max. 5-pas aanloop) over toversnoer.



"Losse rol" tot hunkzit, later tot stand (salto met toestel(hulp)).



Salto voreover (evl. met hulpver-
lenen).



Salto voorover naar verhoogd vlak (evl. met hulpverleners).



datum	waardering	opmerking
11-01-2017	1	
12-01-2017	1	
13-01-2017	1	
14-01-2017	1	
15-01-2017	1	
16-01-2017	1	
17-01-2017	1	
18-01-2017	1	
19-01-2017	1	
20-01-2017	1	
21-01-2017	1	
22-01-2017	1	
23-01-2017	1	
24-01-2017	1	
25-01-2017	1	
26-01-2017	1	
27-01-2017	1	
28-01-2017	1	
29-01-2017	1	
30-01-2017	1	
31-01-2017	1	
01-02-2017	1	
02-02-2017	1	
03-02-2017	1	
04-02-2017	1	
05-02-2017	1	
06-02-2017	1	
07-02-2017	1	
08-02-2017	1	
09-02-2017	1	
10-02-2017	1	
11-02-2017	1	
12-02-2017	1	
13-02-2017	1	
14-02-2017	1	
15-02-2017	1	
16-02-2017	1	
17-02-2017	1	
18-02-2017	1	
19-02-2017	1	
20-02-2017	1	
21-02-2017	1	
22-02-2017	1	
23-02-2017	1	
24-02-2017	1	
25-02-2017	1	
26-02-2017	1	
27-02-2017	1	
28-02-2017	1	
29-02-2017	1	
01-03-2017	1	
02-03-2017	1	
03-03-2017	1	
04-03-2017	1	
05-03-2017	1	
06-03-2017	1	
07-03-2017	1	
08-03-2017	1	
09-03-2017	1	
10-03-2017	1	
11-03-2017	1	
12-03-2017	1	
13-03-2017	1	
14-03-2017	1	
15-03-2017	1	
16-03-2017	1	
17-03-2017	1	
18-03-2017	1	
19-03-2017	1	
20-03-2017	1	
21-03-2017	1	
22-03-2017	1	
23-03-2017	1	
24-03-2017	1	
25-03-2017	1	
26-03-2017	1	
27-03-2017	1	
28-03-2017	1	
29-03-2017	1	
30-03-2017	1	
31-03-2017	1	
01-04-2017	1	
02-04-2017	1	
03-04-2017	1	
04-04-2017	1	
05-04-2017	1	
06-04-2017	1	
07-04-2017	1	
08-04-2017	1	
09-04-2017	1	
10-04-2017	1	
11-04-2017	1	
12-04-2017	1	
13-04-2017	1	
14-04-2017	1	
15-04-2017	1	
16-04-2017	1	
17-04-2017	1	
18-04-2017	1	
19-04-2017	1	
20-04-2017	1	
21-04-2017	1	
22-04-2017	1	
23-04-2017	1	
24-04-2017	1	
25-04-2017	1	
26-04-2017	1	
27-04-2017	1	
28-04-2017	1	
29-04-2017	1	
30-04-2017	1	
01-05-2017	1	
02-05-2017	1	
03-05-2017	1	
04-05-2017	1	
05-05-2017	1	

[illegible]

- Zwaai de armen omhoog,
- het lichaam is recht en gespannen,
- kijk recht naar voren.

						-Eerst armzwaai, daarna inrollen, -bij landing knieën iets uit elkaar.
						
						
						
						

- Eerst armzwaal, daarna inrollen.
- bij landing knieën iets uit elkaar.

								- Hulpverlening; draai- greep voorover bij bulk- rug.
								
								
								
								

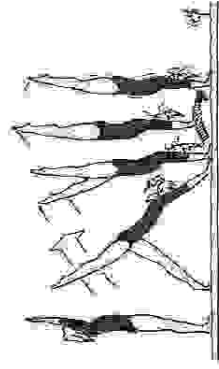
- Hulpverlening: draai-greep voorover bij bulk-flug.

[illegible]

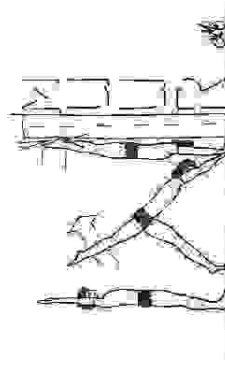
- Hulpverlening; bescherming tanding
- Lat op; eerst stijgen,
- dan je heupen omhoog en tegelijk je neus naar je knieën,
- vroeg uitstrekken,

handstand overslag

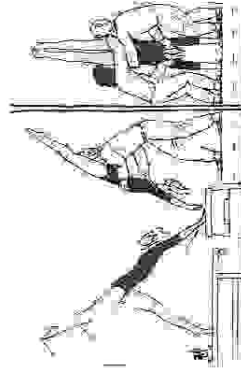
beschrijving



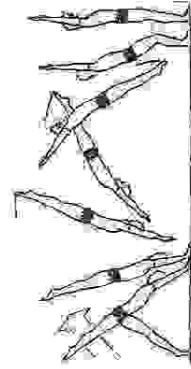
Handstand hip-tip.



Handstand opgooien tegen lan-
dingmat



Handstand overslag met bewegingshulp:

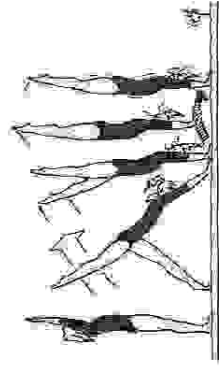


Vanuit voorhup handsland overslag op de langemat.

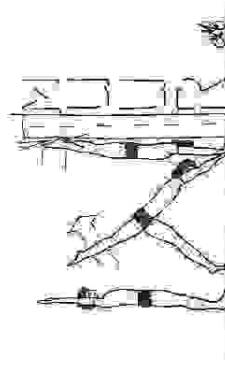


handstand overslag

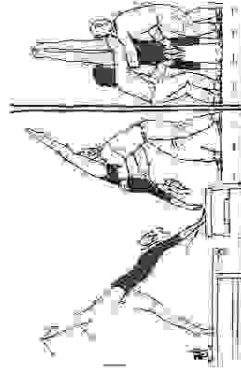
beschrijving



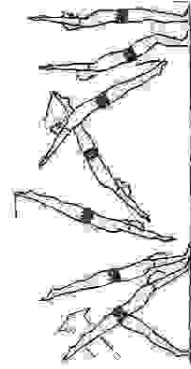
Handstand hip-tip.



Handstand opgooien tegen lan-
dingmat



Handstand overslag met bewegingshulp:



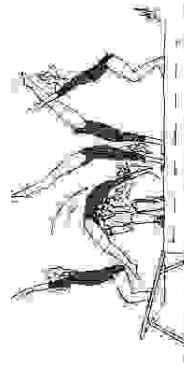
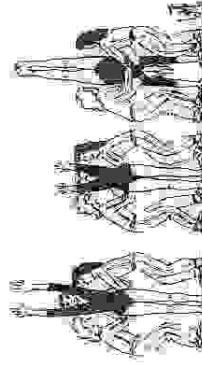
Vanuit voorhup handsland overslag op de langemat.

flick-flack

beschrijving



Het rugwaards tillen tot handstand, gewenning aan het rugwaarts bewegen (met 2 hulpverleners).



Arahiter-flick-flack.

[illegible]

						- Om voldoende snelheid te krijgen is het belangrijk dat de sneeoperatie vanuit een "spanboog" ingezet wordt.

[illegible]

- Invereen naar achteren,
voetzolen plat op mini-
tramp.

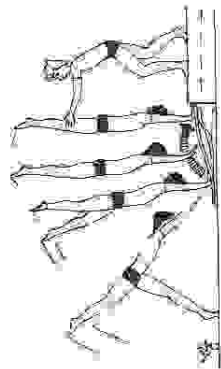
- afzet tot spronghoog,

- schapperactie tot stand,
eerst uitvoeren met hulp-
verlening.

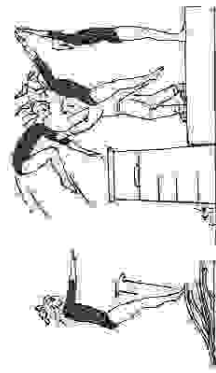
[illegible]

hurksprong

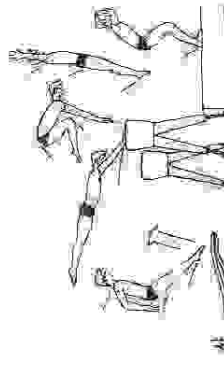
beschrijving



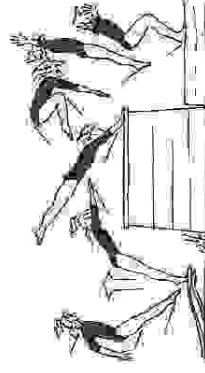
Handstand hip-tip.



Hurksprong met dubbele plank
over kastbreedte.



Zwaethurksprong over bok en paard.



Hurksprong over kastlengte.
NE eventueel een deel er onder
weg:

datum	waardering	opmerking
1998	1	
1999	1	
2000	1	
2001	1	
2002	1	
2003	1	
2004	1	
2005	1	
2006	1	
2007	1	
2008	1	
2009	1	
2010	1	
2011	1	
2012	1	
2013	1	
2014	1	
2015	1	
2016	1	
2017	1	
2018	1	
2019	1	
2020	1	
2021	1	
2022	1	
2023	1	
2024	1	
2025	1	
2026	1	
2027	1	
2028	1	
2029	1	
2030	1	
2031	1	
2032	1	
2033	1	
2034	1	
2035	1	
2036	1	
2037	1	
2038	1	
2039	1	
2040	1	
2041	1	
2042	1	
2043	1	
2044	1	
2045	1	
2046	1	
2047	1	
2048	1	
2049	1	
2050	1	
2051	1	
2052	1	
2053	1	
2054	1	
2055	1	
2056	1	
2057	1	
2058	1	
2059	1	
2060	1	
2061	1	
2062	1	
2063	1	
2064	1	
2065	1	
2066	1	
2067	1	
2068	1	
2069	1	
2070	1	
2071	1	
2072	1	
2073	1	
2074	1	
2075	1	
2076	1	
2077	1	
2078	1	
2079	1	
2080	1	
2081	1	
2082	1	
2083	1	
2084	1	
2085	1	
2086	1	
2087	1	
2088	1	
2089	1	
2090	1	
2091	1	
2092	1	
2093	1	
2094	1	
2095	1	
2096	1	
2097	1	
2098	1	
2099	1	
2100	1	
2101	1	
2102	1	
2103	1	
2104	1	
2105	1	
2106	1	
2107	1	
2108	1	
2109	1	
2110	1	
2111	1	
2112	1	
2113	1	
2114	1	
2115	1	
2116	1	
2117	1	
2118	1	
2119	1	
2120	1	
2121	1	
2122	1	
2123	1	
2124	1	
2125	1	
2126	1	
2127	1	
2128	1	
2129	1	
2130	1	
2131	1	
2132	1	
2133	1	
2134	1	
2135	1	
2136	1	
2137	1	

[illegible]

- Kort steunen,
- niet de handen wegtrekken, maar tel afduwen,
- Evt. hulpverleners, steun-greep bij bovenarm.

- Kort steunen,
- niet de handen wegtrekken, maar iel afduwen,
- = Exrt. hulpverleners, steun-greep bij bovenarm.

3. Heupen eerst hoog,
daarna pas hurken.

[illegible]

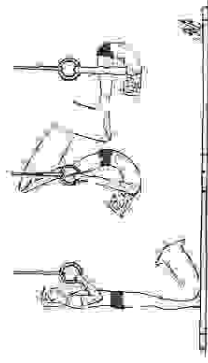
- Hakken fel opzwaaien,
- rechte lijn houden tot
moment van plaatsen van
de handen.

[illegible]

zwaaien

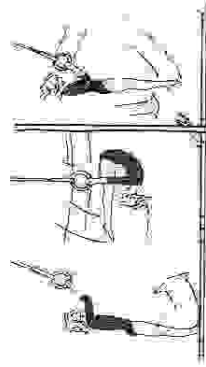


beschrijving



Vanuit stand komen tot vouw-
hang.
* ringen borsthoogte.

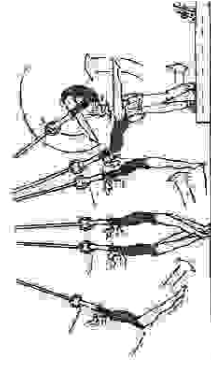
datum	waardering	opmerking
		- Benen recht, kijken naar de knieën, - benen horizontaal, - evt. hulpverl. rug + achterkant bovenbenen.



Vanuit stand komen tot voorwa-
hang met lichte zwaai.
NB achterzwaai uit met
gebogen armen.
* ringen schouderhoogte.

[illegible]

Ringen spronghoogte: vanuit 3 zwaaien komen tot voorhang (ringen stijl).

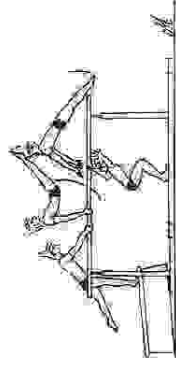
[illegible]

Ringen reikhoogte; komen tot
vouwhang in 3e voorwaai met
hulp, volgende voorwaai vouw-
hang uit (met hulp).

							- Armen gestrekt houden, vanuit spanhoog actief vouwhang in.
							- voor op dode punt weer vouwhang uit.
							- Hulpverl. rug + achterkant bovenbeen, MEELOPEN.
							

streksteunzwaai

beschrijving

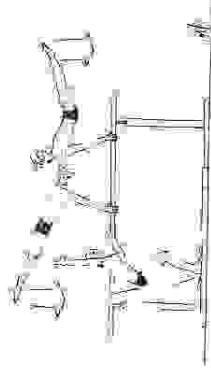


Keren:

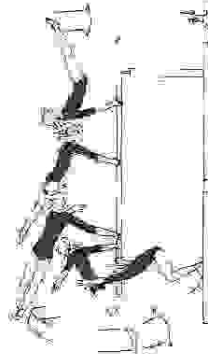
Keren met $\frac{1}{2}$ draai aan de punten.



Weriden.



Wenden met $\frac{1}{2}$ draai buiten-
waarts.



datum	waardering	opmerking
1998	1	
1999	1	
2000	1	
2001	1	
2002	1	
2003	1	
2004	1	
2005	1	
2006	1	
2007	1	
2008	1	
2009	1	
2010	1	
2011	1	
2012	1	
2013	1	
2014	1	
2015	1	
2016	1	
2017	1	
2018	1	
2019	1	
2020	1	
2021	1	
2022	1	
2023	1	
2024	1	
2025	1	
2026	1	
2027	1	
2028	1	
2029	1	
2030	1	
2031	1	
2032	1	
2033	1	
2034	1	
2035	1	
2036	1	
2037	1	
2038	1	
2039	1	
2040	1	
2041	1	
2042	1	
2043	1	
2044	1	
2045	1	
2046	1	
2047	1	
2048	1	
2049	1	
2050	1	
2051	1	
2052	1	
2053	1	
2054	1	
2055	1	
2056	1	
2057	1	
2058	1	
2059	1	
2060	1	
2061	1	
2062	1	
2063	1	
2064	1	
2065	1	
2066	1	
2067	1	
2068	1	
2069	1	
2070	1	
2071	1	
2072	1	
2073	1	
2074	1	
2075	1	
2076	1	
2077	1	
2078	1	
2079	1	
2080	1	
2081	1	
2082	1	
2083	1	
2084	1	
2085	1	
2086	1	
2087	1	
2088	1	
2089	1	
2090	1	
2091	1	
2092	1	
2093	1	
2094	1	
2095	1	
2096	1	
2097	1	
2098	1	
2099	1	
2100	1	
2101	1	
2102	1	
2103	1	
2104	1	
2105	1	
2106	1	
2107	1	
2108	1	
2109	1	
2110	1	
2111	1	
2112	1	
2113	1	
2114	1	
2115	1	
2116	1	
2117	1	
2118	1	
2119	1	
2120	1	
2121	1	
2122	1	
2123	1	
2124	1	
2125	1	
2126	1	
2127	1	
2128	1	
2129	1	
2130	1	
2131	1	
2132	1	
2133	1	
2134	1	
2135	1	
2136	1	
2137	1	

- Schop de voeten actief naar voren en omhoog,
 - de heupen volgen in een vloeiende **golf** beweging.
 - met de handen naduwen.

- Schop de voeten actief naar voren en omhoog,
- de heupen volgen in een vloeiende golfbeweging.
- met de handen naduwen.

[illegible]

- Eerst voeten opzwaaien.
- daarna pas draaien,
- één hand houdt langer vast,

[illegible]

- Benen tot boven horizon: taal opzwaaien.

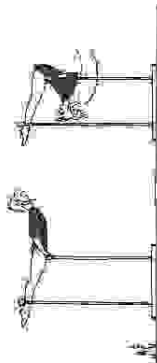
[illegible]

- Eerst de hakken opzwaaien,
- dan afduwen met de hand, die daarna loslaat.

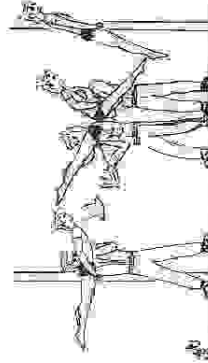
beschrijving



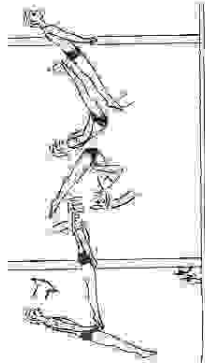
Duikelen voorover tot stand.



"Knipmes".



Knipmes gevolgd door buikdraai voorover met hulp.



Buikdraai voorover.

datum waardering opmerking

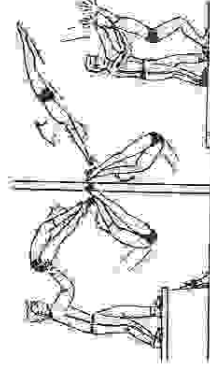
- Vanuit lang gestrekte positie het hoofd naar de knieën brengen (benen fixeren).

- Hulpverl: beneden tegenhouden, handwisseling: voorste hand gaat naar de benen, de achterste naar onderkant rug (duwen).

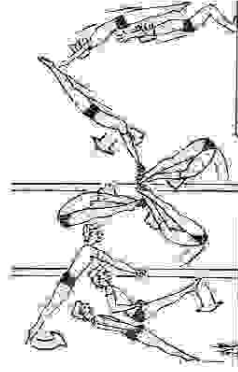
- Lang voorover kantelen tot horizontaal, knipmes, - lang maken.

spreidzolenonderdraai

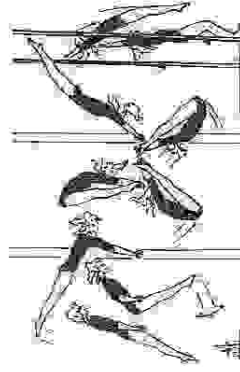
beschrijving



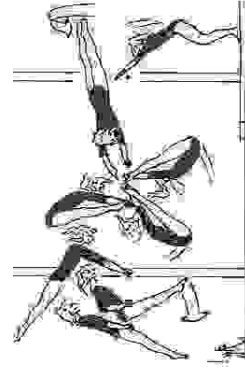
Vanuit stand op kastdeek tegen-
spreiden.



Vanuit steun spreiden onder-
draai.



Idem over toverkoord.



Spredzolenonderdraai met $\frac{1}{2}$ draai.



datum	waardering					opmerking
						- De voorvoeten NAAST de handen plaatsen.
						- Hulpverl.: steungreep achter bij de heupen. Let op: afstand kast - stok (v.m. "stolen")
						

- Let op: voorvoeten naast handen plaatsen (hakken hoog en hoofd tussen de handen).
- blij zo lang mogelijk met rechte knieën de stok weg duwen.
- Hulpverl.: **na** het voeten plaatsen hand in boven-greep bij pols, 2e hand bij rug.

						- Eerst duwen, dan draaien.

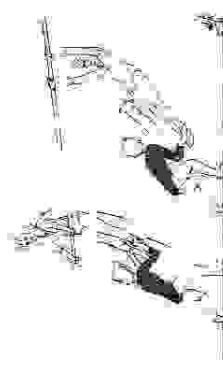
kippen

beschrijving

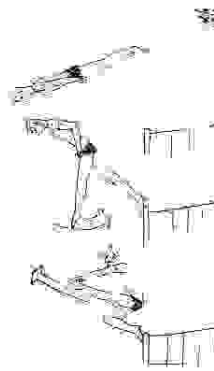
Eerst even de buikspieren
testen!
Dezelfde hoek vasthouden na
5 keer langzaam heen en weer
bewegen.



Aantrekken tot steun met hulp
(één of twee hulpverleners),
5 keer herhalen.



Kip met alzethulp (toestel'hulp).



Lighangkip met een hulpverlener.



datum	waardering	opmerking
1997	1	
1998	1	
1999	1	
2000	1	
2001	1	
2002	1	
2003	1	
2004	1	
2005	1	
2006	1	
2007	1	
2008	1	
2009	1	
2010	1	
2011	1	
2012	1	
2013	1	
2014	1	
2015	1	
2016	1	
2017	1	
2018	1	
2019	1	
2020	1	
2021	1	
2022	1	
2023	1	
2024	1	
2025	1	
2026	1	
2027	1	
2028	1	
2029	1	
2030	1	
2031	1	
2032	1	
2033	1	
2034	1	
2035	1	
2036	1	
2037	1	
2038	1	
2039	1	
2040	1	
2041	1	
2042	1	
2043	1	
2044	1	
2045	1	
2046	1	
2047	1	
2048	1	
2049	1	
2050	1	
2051	1	
2052	1	
2053	1	
2054	1	
2055	1	
2056	1	
2057	1	
2058	1	
2059	1	
2060	1	
2061	1	
2062	1	
2063	1	
2064	1	
2065	1	
2066	1	
2067	1	
2068	1	
2069	1	
2070	1	
2071	1	
2072	1	
2073	1	
2074	1	
2075	1	
2076	1	
2077	1	
2078	1	
2079	1	
2080	1	
2081	1	
2082	1	
2083	1	
2084	1	
2085	1	
2086	1	
2087	1	
2088	1	
2089	1	
2090	1	
2091	1	
2092	1	
2093	1	
2094	1	
2095	1	
2096	1	
2097	1	
2098	1	
2099	1	
2100	1	
2101	1	
2102	1	
2103	1	
2104	1	
2105	1	
2106	1	
2107	1	
2108	1	
2109	1	
2110	1	
2111	1	
2112	1	
2113	1	
2114	1	
2115	1	
2116	1	
2117	1	
2118	1	
2119	1	
2120	1	
2121	1	
2122	1	
2123	1	
2124	1	
2125	1	
2126	1	
2127	1	
2128	1	
2129	1	
2130	1	
2131	1	
2132	1	
2133	1	
2134	1	
2135	1	
2136	1	

[illegible]

- Armen naast de heupen houden.
- handen niet aan de grond.

[illegible]

- Duw de rekstok met rechte armen naar beneden.
- goed uitdrukken in de schouders bij de steun.

[illegible]

- Been langs de slok omhoog schuiven,
- met gestrekte armen aantrekken

					- Hangen: armen-schou- ders-helpen één lijn, knieën naar voren duwen (voeten blijven staan), daarna voeten naar stok, langs de stok schuiven + aanrekken van de armen
					- Hulpverleners: onderkant
					
					
					
					

- Hangen: armen-schou-
ders-helpen één lijn,
knien naar voren duwen
(voeten blijven staan),
daarna voeten naar stek,
langs de stek schuiven +
aan trekken van de armen
- Hulpverleners: onderkant
rug en bovenbenen,